Title: Ημερολόγιο Αναστοχασμού

Exercise Code: SLINTEGRA036

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 11. Reflection & Evaluation  | Individual | 45 min |

**Purpose:**

* Περιγραφή σημαντικών γεγονότων στην επαγγελματική πρακτικής σας
* Αξιολόγηση σημαντικών γεγονότων στην επαγγελματική πρακτικής σας
* Εμπλοκή στην εστιασμένη αξιολόγηση επαναλαμβανόμενων θεμάτων
* Αναστοχασμός σχετικά με το τι μπορεί να γίνει συνήθεια
* Αξιολόγηση προσωπικών συναισθημάτων στην επαγγελματική πρακτικής σας

**Description:**

Κάθε άτομο θα έχει έναν διαφορετικό τρόπο τήρησης ενός ημερολογίου αναστοχασμού. Υπάρχουν, όμως, κάποια γενικά σημεία για την ενίσχυση των εκπαιδευομένων σχετικά με αυτό. Το ημερολόγιο αναστοχασμού θα πρέπει να είναι:

* Ένα αρχείο το οποίο να είναι χρήσιμο για εσάς
* Ένα έναυσμα για τη μνήμη
* Γραμμένο με ειλικρίεια
* Απολαυστικό για εσάς κατά την παραγωγή του

**Για αρχή:**

* Φροντίστε να βρίσκετε διαθέσιμο χρόνο για γράψιμο
* Αφιερώστε χρόνο στο ξεκαθάρισμα σκέψεων και ιδεών
* Μην ανησυχείτε για το ύψος και την παρουσίαση
* Να θυμάστε ότι ο στόχος είναι η διευκόλυνση του αναστοχασμού σχετικά με την πρακτική
* Βρείτε στοιχεία για back-up σκέψεις σας: Τι στοιχεία έχω για ό, τι έχω γράψει μόνο;

**Ξεκινήστε ρωτώντας:**

* Πώς βλέπω τον ρόλο μου ως επαγγελματίας (σκοπούς και προθέσεις);
* Γιατί αποφάσισα να γίνω επαγγελματίας;
* Τι είδους επαγγελματίας νομίζω ότι είμαι;
* Σε ποιες αξίες πιστεύω;

# Material:

Χαρτί, μολύβι

# Methods:

Αυτογνωσία, εσωτερίκευση, αναστοχασμός

Η άσκηση προορίζεται για ατομική συγγραφή ενός ημερολογίου αναστοχασμού το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον σκοπό του αναστοχασμού σχετικά με το επάγγελμα ενός ατόμου, την παραγωγικότητα της εργασίας του, την κατάσταση στον χώρο εργασίας του και μπορεί, με την τακτική χρήση, να αποτελέσει ένα πολύ ισχυρό εργαλείο για τον έλεγχο αυτών των πτυχών . Είναι σημαντικό η άσκηση να γίνεται σε τακτά διαστήματα και με συνέπεια.

# Advice for Trainer:

Οι εκπαιδευτές μπορούν να αποτελέσουν μια σημαντική πηγή βοήθειας για τους ανθρώπους που επέλεξαν να γράψουν ένα ημερολόγιο αναστοχασμού. Θα πρέπει να προσφέρουν πληροφορίες σχετικά με τις οδηγίες καταγραφής αυτής της άσκησης, τι σημαίνει αναστοχασμός, πώς συμπληρώνεται σωστά μια φόρμα εποπτείας, κ.λπ.

# Source/Literature:

Προσαρμογή από: “Reflection as a learning tool” (Gibbs' Reflective Cycle 1988, Jasper 2003) και “The Social Work Pocket Guide To Reflective Practice” (Siobhan Maclean)